

1. **Cada persona se siente cómoda con quién es y tiene una alta auto estima.** Enfócate en quién eres y qué quieres antes de entrar en una relación seria. Es importante no sentir que necesitas a otra persona para hacerte sentir completo.
2. **Las dos personas, se gustan, admiran y respetan.** Escoge con cuidado a tu pareja. Toma el tiempo para escoger a alguien que te gusta, admiras y respetas.
3. **Cada persona es aceptada tal como es.** Nunca esperes poder cambiar a alguien. También es importante que no sientas que tienes que cambiar para ser apreciado o aceptado. Es un problema si no estás siendo como en realidad eres.
4. **La comunicación es abierta, clara y honesta.** Se una persona que sabe escuchar bien. Es importante poder decir lo que de verdad piensas y sientes. También es importante respetar los límites del otro.
5. **Las parejas sanas saben reconocer cuando tienen un conflicto y pueden manejarlo sin violencia.** El conflicto es normal y sucede en todas las relaciones. Manejar el conflicto es una habilidad que se puede aprender y practicar. No caigas en la trampa de ignorar el conflicto. La comunicación es especialmente importante cuando hay un conflicto. Escúchense, respeten las diferencias, lleguen a un acuerdo, hablen de discusiones pasadas y averigüen qué deben hacer diferente en el futuro. El conflicto ocurre con muchas personas, pero la violencia representa más que solo la incapacidad de saber resolver un conflicto.
6. **La amistad es la base de la relación.** Tomen el tiempo para divertirse y mantener la amistad viva.
7. **Hagan cosas para mostrar afecto y aprecio el uno por el otro.** Aprendan lo que hace sentir querida y cuidada a su pareja. Esto puede parecer mucho trabajo a veces pero las relaciones sanas requieren trabajo.
8. **Confíen el uno en el otro.** Se aprende a confiar observando (a través del tiempo y en distintas situaciones) que puedes depender de alguien. Hay dos cosas que conforman la confianza, poder demostrar que confías en alguien y poder actuar de una forma digna de confianza.
9. **Respétense el uno al otro.** Acéptense mutuamente las opiniones, los valores, los límites, la necesidad de tiempo aparte y demás cosas.

10. **Tengan gente que les pueda brindar apoyo.** Nunca sientan que tienen que esconder lo que está pasando en la relación. Tengan gente a su alrededor que los apoya.

**Recuerda:**

- Para tener una relación sana, es importante quererte y cuidarte a ti mismo antes y mientras estás en la relación.
- Las relaciones sanas aumentan tu energía para las otras cosas de la vida. La relación te inspira en vez de agotarte.
- Un novio o novia que te quiere te motivará y apoyará en vez de limitarte o controlarte.
- Nunca es buena idea envolverte completamente con alguien y excluir a tu familia y amistades.
- Ninguna relación es perfecta. Van a haber altas y bajas en cualquier relación.
- Las relaciones que tienen mucho conflicto o maltrato de cualquier tipo (verbal, físico, emocional o sexual) no son sanas.
- Si una vocecita en la cabeza te dice que algo no está bien en la relación, ¡Escúchala! Habla sobre estas inquietudes con alguien en quien confías, aparte de tu novio o novia.